மூலிகை மணி

மலர் 11] இராட்சஸ–சித்திரை 1 [இதழ் 6

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

(183-வது மூலிகை)



[விலை 50 காசு]

'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

சித்திரை இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

மற்றும் தொடர்கட்டுரைகள்

மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்க!

சென்னையில் எல்லா நாட்களிலும் மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்கலாம். காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை, மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை நேரில் சந்திக்கலாம். மருந்தும் ஆலோசனையும் பெறலாம்.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி நகர் சென்னை-17.

வேலூர் முகவரி: மூலிகைமணி, 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு. வேலூர் (வ. ஆ)

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திற்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1.	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ. 10	00
2.	வல்லாரைத் திப்பிலி ஞாபக சக்திக்கு	ரூ. 5	00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ. 20	00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ. 5	00
5.	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ. 5	00
6.	முகமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்த்மா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ. 5	00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ. 10	00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ. 2	00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ. 3	00
10.	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ. 1	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00 சேர்த்து.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை—17.

என்ற முகவரிக்கு M O. அனுப்பி பெறலாம்.

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெற விரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் : ஞாயிறு முதல் வெள்ளி வரை
ஆறு நாட்களும்,

நெ. 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-17 — போன் : 445689

என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம் :

பஸ் ரூட் :

வாணிமகாலில் இறங்கி, 9-ஆம் எண் பஸ்ஸில் ஏறி,
திருமலைப் பிள்ளை ரோடில் 'மணியம் ஸ்டோர்ஸ்'
இறங்கினல் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட
முகவரிக்கு வந்துவிடலாம்.

சனிக்கிழமைகளில் மட்டும்

வேலூரில்

59, மாசிலாமணி முதலி வீதி
போன்—20726 இடத்தில் சந்திக்கலாம்.

ஆஸ்த்மா, குன்மம் மேக நோய்கள், மூலம், கண் நோய்கள் போன்ற நோய்கட்கு, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிட்சை அளிக்கப்படும்.

தபால் வழி ஆலோசனை பெற ரூ. 2க்கு போஸ்டல் ஆர்டர் அனுப்பி, ஆலோசனை பெறலாம்.

மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை-17—போன் : 445689
வேலூர் — போன் : 20726

உ

முருகன் துணை

இரங்காயோ பெருமாளே !

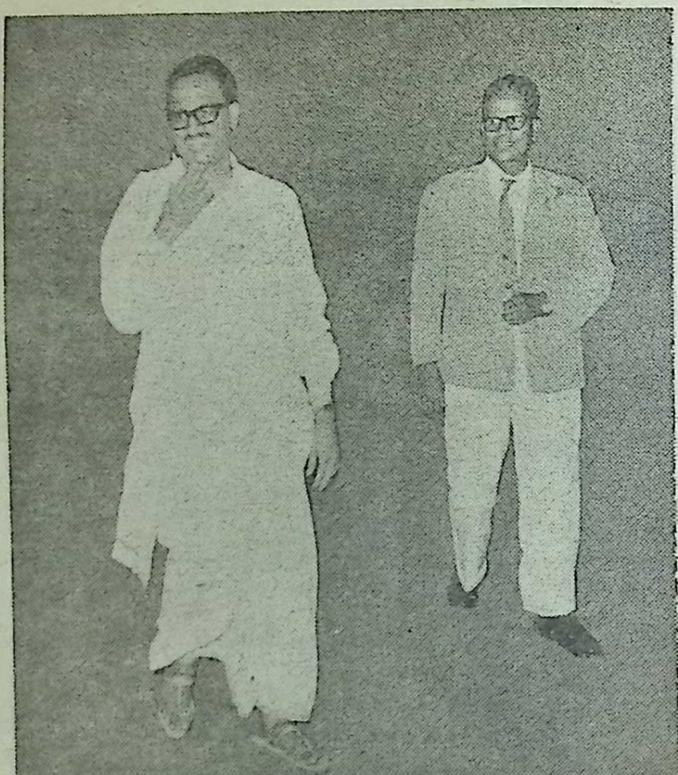


அன்று இவ்வுலகம்
வலம் வந்தாய் அடிபோற்றி
சென்றங்கு நான்முகனின்
செருக்கறுத்தாய் திறல் போற்றி
கொன்றைச் சடையார்க்குப்
பொருளுரைத்தாய் புகழ் போற்றி
தின்று நிருதர் குலமழித்தாய்
கழல் போற்றி
குன்று பொடி படச்
செய்தாய் குணம் போற்றி
வென்று பகை கெடுக்கும்
நின் கையில் வேல் போற்றி
என்றென்றுன் சேவகமே
ஏத்திப் பறை கொள்வான்
இன்று யாம் வந்தோம்
இரங்காயோ பெருமாளே !

ப. ஜெயராஜ்

தூத்துக்குடி-1.

இரு வல்லவர்கள்



ஏறக்குறைய 400 ஆண்டுகாலமாக காண இயலாத, நிலையான நியாயமான வளர்ச்சியை 'சித்த மருத்துவம்' கடந்த நான்கு ஆண்டு காலமாக, வேகமான வளர்ச்சியைப் பெற்று வருவதற்குக் காரணகர்த்தாவாக இருப்பவர்கள் இந்த இரு வல்லவர்கள்.

அமைச்சர் பேராசிரியர்-அன்பழகர்-சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென தனிகவனம் செலுத்தி வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர் டாக்டர் பு மு. வேணுகோபால் H P.I.M. அவர்கள், சித்த மருத்துவ அறிவு நிரம்பியவர். அமைச்சருடன் இணைந்து—இடையறுது பணிபுரிவதில் நிகரற்றவர்.

இவ்விரு வல்லவர்கள் இணைந்து செயலாற்றும்—இக்காலம்—சித்த மருத்துவ வரலாற்றின் பொற்காலம் எனலாம்!

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] இராட்சச ஞு சித்திரை மீ ஏப். 76 [இதழ்-6

வாசகர்கள் கவனத்திற்குரிய தலையங்கம்!

இரு வல்லவர்கள்

தமிழக சித்தர்களால் படைக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டு வந்த 'சித்த மருத்துவத்தின், வாழ்வு—வளர்ச்சி' பற்றி ஒரு ஆய்வு மேற்கொண்டால், கடந்த 400 ஆண்டு காலத்தில், 'சித்த மருத்துவம்', மக்களால் ஒதுக்கப் பட்டும்—மற்றவர்களால் ஒடுக்கப்பட்டும் வந்துள்ளதே தவிர, ஓங்கி வளர வாய்ப்புகள் வழி மறைக்கப்பட்ட செய்திகள்தாம் கிடைக்கும். விடுதலைக்குப் பின்னும் அந்நிலை மறையவில்லை. மாறுக இருந்த நிலையும்—இழி நிலைக்கு அன்றைய ஆட்சியினரால் இழுக்கப்பட்டது என்பதை உறுதியாகக் கூறலாம்.

ஒடுக்கப்பட்ட—ஒதுக்கப்பட்ட இழிநிலைகளையெல்லாம் — மாற்றி— சித்த மருத்துவத்திற்கு புத்துயிர் அளிக்கும் வகையில், 67க்குப் பின் தி.மு.க. ஆட்சி செயல்பட்டபோதிலும், 70 வரை குறிப்பிடத் தக்க வளர்ச்சி காண இயலவில்லை.

காரணம் சித்த மருத்துவம்மீது ஆர்வமுள்ள அமைச்சர்கள் வாய்க் கப்பெருமையும், சித்த மருத்துவம் அறிவுபெற்ற வளர்ச்சிக்குரிய திட்டங் கள் தரும் அதிகாரிகள் அமையாமையுமே ஆகும்.

அதிருஷ்டவசமாக 71க்குப்பின் சித்த மருத்துவம்மீது ஆர்வமுள்ள அன்பழகர் அமைச்சரானதும்—அவருக்கு உறுதுணையாக உதவிட, இயக்குனராக, டாக்டர் வேணுகோபால்—H.P.I.M. நியமிக்கப்பட்டதும் 'சித்த மருத்துவம்' புனர்வாழ்வும் புதிய வளர்ச்சியும் காண வழி கோலின ஆர்வமும், அறிவும், இணைந்ததுபோல், அமைச்சர் அன்பழகரும்—இயக்குனர் வேணுகோபால் அவர்களும், இணைந்து சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியை, கணிசமான அளவிற்கு உயர்த்தியுள்ளனர் அவ் வளர்ச்சிப் பணிகளில் சிலவற்றை வெளியிட்டு அவர்களை ஊக்குவிப்பதும், பாராட்டுவதும், நல்லவற்றைப் போற்றும் மூலிகை மணியின் கடமையாகும்.

அவ்வகையில்.

இவ்விரு வல்லவர்கள் பல்லாண்டு இணைந்து இத்துறையில் செயலாற்றி—சித்த மருத்துவ முறையை—இணையிலா மருத்துவ முறையாக்கிட வேண்டும் என வாழ்த்துகிறது மூலிகை மணி.

இரு வல்லவர்களால்—சித்த மருத்துவம் பெற்றுவரும் ஆக்கப்பணிகளில் சில :

1. 1971-க்குமுன் ஆண்டு ஒன்றுக்கு 5 இலட்சம் மட்டுமே, பட்ஜெட்டில் ஒதுக்கியநிலைகள் மாறி—தற்போது, ஒவ்வொரு ஆண்டும், 58 இலட்சம் ரூபாய் பட்ஜெட்டில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென செலவிட, ஒதுக்கப்படுகிறது.

2 மாவட்டத் தலைநகர் மருத்துவ மனைகளில் சித்த மருத்துவப் பிரிவு தொடங்கப்பட்டதுடன், 10 படுக்கைகள் கொண்ட, தனி பிரிவுகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.

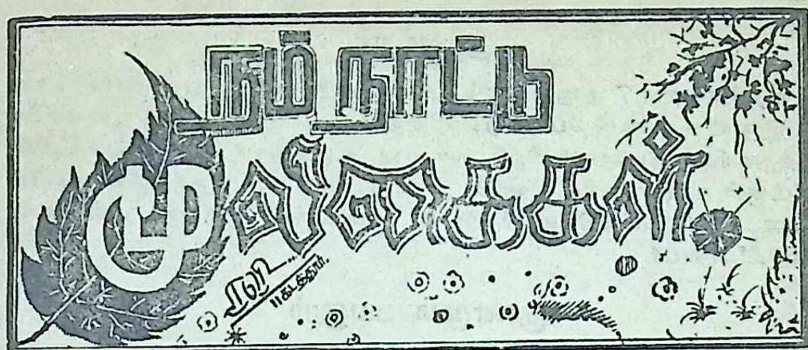
3 அதே நிலையில், தாலுகா, தலைமை ஊர்களிலும், சித்த மருத்துவப் பிரிவுகள் திறக்கப்பட்டு வருகின்றன.

4 பாளையங்கோட்டையில் M D (சித்த மருத்துவம்) பிரிவு துவக்கப்பட்டு உயர்படிப்பும் ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

5. ஆண்டுதோறும், சித்த மருத்துவ நூல்களைப் பதிப்பிப்பதற்காக ரூ. 50,000 ஒதுக்கியுள்ளது. அத்துடன், பழனி ஆண்டவர் கோவில் நிதியிலிருந்து ரூ 2 இலட்சம் நன்கொடை பெற்று புத்தகப் பணி நடைபெற்று வருகிறது.

மேற்கண்ட 5 பெரும் திட்டங்கள் மூலம், சித்த மருத்துவம் உள்ளபடியே மக்களிடையே உயர்ந்த இடம் பெற்று வருகிறது என்பதை உறுதியாக நம்பலாம்.

வாழ்க!—இரு வல்லவர்களின் இணைந்த பணிகள்!!



ஏலக்காய்

[183-வது மூலிகை]

நல்ல மனிதர்கட்கு நாணயம் எங்ஙனம் அவசியமாகிறதோ, அதுபோல் நல்ல விருந்துக்கு அடையாளமாக விளங்குவது—ஏலக்காய் திருமண விருந்திற்கு மணம் தருவதே ஏலக்காய்தான். திருமண நாட்களில், திருமண மண்டபத்தைச் சுற்றி 100 அடிக்கு விருந்தின் மணம் வீசுவதற்கு முதல் காரணம், ஏலக்காய்தான் அதுமட்டுமல்ல, விருந்துணவு சாப்பிட்ட அன்று முழுவதும் ஏலக்காய் மணம், ஏப்பம் விடுந்தோறும் வந்து ''விருந்து 'மணத்தைப் பரப்பும்'' அவ்வகையில் மணம் பரப்புவதில் ஏலக்காய்க்கு நிகர் ஏலக்காய்தான்.

விருந்திற்கு மண மூட்டும் ஏலக்காய், மருந்திலும் சேர்ந்து, நலன் தருகிறது. ''மணத்திற்காக மட்டும் ஏலக்காய்'' என்று நினைப்பவர்கள் விளங்கும் வண்ணம் நல்ல மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

ஏலக்காய் செடி

தென்னிந்தியாவிலும் இலங்கை முதலிய இடங்களிலும் பயிராக்கப் படும் ஏலக்காய், நம் நாட்டு மூலிகைகளில் இடம பெற்றதுமட்டுமல்லாமல, ஏற்றுமதிக்குரிய வாத்தகப் பொருளாகவும் விளங்குகிறது. 'ஏலக்காய் எஸ்டேட்கள்' தென்னிந்தியாவில் மட்டும அதிக அளவில் உள்ளது.

அமைப்பு

ஏறக்குறைய 7 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடிய ஏலக்காய் செடியில் இரு வித முண்டு பெரிய ஏலம், சிறிய ஏலம் எனப்படும், இவைகளை மருத்துவர்கள் பேரேலம் சிற்றேலம் என வழங்குவர் பெரிய ஏலத்தின் காய்க்குள் உள்ள அரிசி சிவப்பு நிறமுடையன. சிற்றேலத்தின காயில் உள்ள அரிசி கபிலநிறமாயிருக்கும். காய்க்குள் இருக்கும் அரிசியை 'ஏலரிசி' என்பர்

குணமும் பயனும்

நல்ல மணம் பரப்பும் ஏலரிசி, ஏலக்காய் ஆகியவை சித்த மருந்து செய் முறைகளிலும் தாம்பூலத்திலும் சேர்க்கப்படுகிறது. வாசனைக்காகப் பலகாரங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.

பொதுகுணம்

வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும் அதிகமான உஷ்ணவாய்வினால்வரும் வயிற்றுப் பொருமல், உஷ்ணபேதி, பித்த ஆதிக்கத்தால் வரும் கிறு கிறுப்பு இவைகளைச் சரிப்படுத்தி உடல் நலன் பெற உதவும் மந்தத்தைத் தரும் வாய்வினை அகற்றும் பசியைத் தூண்டி சீரணத்தைத் தரும். வயிற்றில் கபம் சேர்ந்திருந்தால் அவற்றை வெளியேற்றும்.

ஏலாதிச் சூரணம்

சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்த இடம் பெற்றது ஏலாதிச் சூரணம் வாதபித்த நோய் கிரந்தி பெரும்பாடு போன்ற நோயாளிகட்கு ஏலாதி சூரணத்தை அனுபானமாகப் பயன்படுத்துவர் சிறந்த சித்த மருத்துவர்கள்.

செய்முறை விவரம்

அகத்தியர் ரத்தினச் சுருக்கம் என்னும் நூலில், ஏலம் முதல் பொருளாகக் கொண்ட சூரணமே, ஏலாதிச் சூரணமாயிற்று.

ஏலம்	—	50	கிராம்
தாளிசபத்திரி	—	10	கிராம்
சுக்கு	—	30	கிராம்
மிளகு	—	25	கிராம்
இலவங்கம்	—	1	கிராம்
சிறுநாகப்பூ	—	5	கிராம்

ஆகிய ஆறு கடைச் சரக்குகளையும் நிழலில் உலர்த்தி தூய்மை செய்து பொடித்துச் சலித்து 125 கராம் சர்க்கரையை பொடி செய்து கலந்து—சலித்து வைத்து ஒரு கண்ணாடி புட்டியில பதத்ரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வாத பித்தத் தொடர்பான நோய்கள், ரணம், எலுப்புருக்கி பெரும் பாடு போலற நோய் கூற்றபோது, 1 கிராம் அளவு தினம் காலையில் தேனில் குழைத்துண்ண படிப்படியாக நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

வறட்சி, தாகம், வறட்டிருமலுக்கு

ஏலம்,	35	கிராம்
அதிமதுரம்	,,	
நெல்லி	,,	
சந்தனம்	,,	
வால்மிளகு	,,	

எடுத்து முறைப்படிச் சூரனித்து அத்துடன் சர்க்கரை 100 கிராம் சேர்த்து தினம் 5 சிட்டிகை அளவு வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட வறட்சி, தாகம், சூட்டினால் வரும் வறட்டிருமல் ஆகியன நீங்கும்.

கிறுகிறுப்பு—இரத்தக் கொதிப்பு நீங்க

'பிளட் பிரஷர்' எனப்படும் இரத்தக் கொதிப்பு மட்டுப்பட, ஏலக் காய் நன்கு உதவுகிறது. இந்நோய் உள்ளவர்கட்குத் தலைச்சுற்றல், கிறுகிறுப்பு ஆகியவை ஏற்படும் இது பித்த அதிகரிப்பால் வரும் நோய் இது தீர 'ஏலக்காய் வைத்தியம்'

ஏலரிசி	—	10	கிராம்
தோல் நீக்கிய சுக்கு	—	20	,,
திப்பிலி	—	20	,,
அதிமதுரம்	—	40	,,

வாங்கி இடித்து தூள் செய்து அதில் 100 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து காலை மாலை அரை டீஸ்பூன் விதம் வெந்நீரில் சாப்பிட, 1மாதத்தில் பித்தாதிக்கத்தால் உற்ற கிறுகிறுப்பு வாய்க்கசப்பு, ஆகியன நீங்கும்

மயக்கம் தீர

ஏலக்காய் 2 கிராம் பனைவெல்லம் 5 கிராம் -சேர்த்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி கால் லிட்டராகச் சுருக்கி, காலை மாலை இருவேளை 100 மில்லி அளவு சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் தீரும்,

அசீரணம் நீங்கிட

ஏலரிசி, ஓமம், சீரகம், இவை சமஅளவு எடுத்து இளம் சூடாக வறுத்து பொடி செய்து 5 சிட்டிகை எடுத்து இரவு படுப்பதற்கு முன் வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்திட அசீரணம் நீங்கும்

குன்ம நோயாளிகட்கு

குன்ம நோய் உடையவர்கட்கு அடிக்கடி வயிற்று வலி உண்டாகும். இதனைப் போக்கிட எளிய ஏலக்காய் சிகிட்சை

ஏலரிசி, சுக்கு, இலவங்கம், சிரகம், ஆகிய நான்கும் சமஅளவு எடுத்து பொடி செய்து 'மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்க, வயிற்றுவலி குன்மம் இவை நீங்கும்

நீரடைப்பு நீங்க

காட்டு ஏலக்காய் 1 பங்குடன் வெள்ளரி விதை 2 பங்கு சேர்த்து இடித்து 1 குவளை நீர் விட்டு குடி நீராகக் காய்ச்சி, தினம் இருவேளை குடித்துவர சிறு நீரைப் பெருக்கி, நீரடைப்பைப் போக்கும் வலப்பாட்டீரல் நோயையும் குணப்படுத்தும்.

காட்டு ஏலக்காயைக் கஷாயமிட்டு அதனை கொண்டு வாய்க் கொப்புளிக்க, வாய் நாற்றம் போகும். பல்லரனை, ஈறுபுண் ஆகியன குணமாகும்.

இவ்வளவு மருத்துவப் பலன் தரும் ஏலக்காயைத் தொடர்ந்து பயன் படுத்துவதால் இரண்டொரு தீமைகளும ஏற்படும். ஏலக்காய் சுக்கிலத்தை உடைத்து அதனை நீற்று போக ஆக்கிவிடும் எனவே தாது பலக் குறைவு ஏலக்காயைத் தொடர்ந்து பயன் படுத்துவதால் ஏற்படும் என்

பது சித்த மருத்துவர்களின் அனுபவ உண்மை. அத்துடன் சிலருக்கு மார்பு வலியையும் உண்டாக்கி விடுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமிர்தமே நஞ்சாகிவிடும் போது, ஏலக்காய் மட்டும் விதிவிலக்காகி விடுமா என்ன?

தொண்டை வாய் கவுள் தாலுகுதங்களில்
தோன்றும் நோய் அதிசாரம் பன்மேகத்தால்
உண்மைபோல் எழும் கட்டிகிரிச்சரம்
உழலே வாந்தி சிலந்தி விஷஞ் சுரம்
பன்டைவெகலை விதாக நோய் காசமும்
பாழுஞ் சோமப் பிணி விந்து நட்டம் உள்
அண்டை யீளைவன் பித்தம் இவைக் கெல்லம்
ஆலமாங் கமழ் ஏலமருந்தே.

(தே கு)

எனவே, அளவுடன், ஏலக்காயைப் பயன் படுத்தி, அதிக பலன் பெறுவோமாக!

விருந்திற்கும்—மருந்திற்கும் ஏற்றது ஏலக்காய்—மணமும் குணமும் தருவது ஏலக்காய்!!



—சென்றமாதத் தொடர்ச்சி

கீரைத்தண்டு

வேறு பெயர்கள் : தெலுங்கு-தோடா குரா, மலையாளம்-தண்டன் கீரா; கன்னடம்-ஹரர்வை; சமஸ்கிருதம்-ஹருதகா; ஆங்கிலம். Amaranthus Gangeicus.

விபரம் : நாடெங்கும் பயிரிடப்படும் கீரை. தோட்டப் பயிராகவும் விளைகிறது. வெண்கீரை, செங்கீரை இரு பிரிவுகளுண்டு.

உபயோக உறுப்புகள் : தண்டு, கீரை, சமூலம்.

சுவை : இனிப்பு பிரிவு : இனிப்பு

குணாதிசயம் : வெண் கீரைத்தண்டு வெளி மூலம், பித்த எரிச்சல் இவற்றைத் தணிக்கும். செங்கீரைத் தண்டு பெண்களின் பெரும்பாட்டையும், சந்நிபாத சுரத்தையும் போக்கும்.

கீழ்க்காய் நெல்லி

வேறு பெயர்கள் : கீழ்வாய் நெல்லி, கீழா நெல்லி; தெலுங்கு நெல உசிர்கா; மலையாளம்-கீழா நெல்லி; கன்னடம்-கீரநெல்லி-கிட. ஆங்கிலம்-Phyllanthus Niruri.

விபரம் : சதுப்பு நிலங்களில் வளர்வது. பொதுவாக எங்கும் காணக்கூடியது. சுவை : துவர்ப்பு, புளிப்பு கைப்பு பிரிவு—காரம்,

உபயோக உறுப்புகள் : சமூலம்.

குணாதிசயம் : காமாலைக்கும், தாது கட்டவும் பெரிதும் பயன்படுகிறது. வாதத்தை விருத்தி செய்யும். மாந்தரீக மூலிகையாகவும் பயனாகிறது, செங்கீழா நெல்லி என்றொரு பிரிவு இதில் உண்டு. இதன் சமூலத்தைக் கஷாயமிட்டு குன்ம வியாதிகட்குக் கொடுக்கலாம் கீழா நெல்லித் தைலம் ஸ்நானத்திற்குகந்தது.

குங்கிலியம்

வேறு பெயர்கள் : சருவரசம், குக்குலு, குக்கில். தெலுங்கு-குகிலமு; மலையாளம்-குங்கிலியம். கன்னடம்-குகலா. ஆங்கிலம்—Tull Tree.

விபரம் ; மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை, கோதாவரி போன்ற பகுதிகளில் வளரில் ஒரு வகை காட்டு மரத்தின் பிசின். இம்மரத்திற்கு 'கருமருது' என்று பெயர். வெள்ளை, சிகப்பு ஆகியன இருபிரிவுண்டு. இவ்விரண்டிலும், நாட்டுக் குங்கிலியம், சீமைக் குங்கிலியம் என இரு வகையுண்டு.

உபயோக உறுப்பு : பிசின். சுவை : கைப்பு பிரிவு : கார்ப்பு

குணாதிசயம் : வெப்பம் தரும், கோழை அகற்றும். தந்திமேகம் சீழ் விரணங்களைக் குணமாக்கும் வெட்டை நோய்களை வெள்ளை குங்கிலியம் குணமாக்கும் காது, உதடு, நாசி போன்ற இடங்களில் வரும் மேகப்புண்களை கருமை குங்கிலியம் குணமாக்கும், தாது புஷ்டிக்கும் நல்லது, திடீரென்று வரும் மாரடைப்புக்கான காரணங்களைப் போக்க தடுப்பு மருந்தாக இதனை ஆய்வு செய்து வருகின்றனர்.

குங்குமப்பூ

வேறு பெயர்கள் : ஞாழல் பூ, காஸ்மீரம். தெலுங்கு-குர்குமபூவ். மலையாளம்-கும்குமா பூ. கன்னடம்-கும்குமடா-ஹவுக. இந்தி. கேசர், ஆங்கிலம்-Sattron.

விபரம் : ஒரு வகை பூண்டினத்தின் பூக்களிலுள்ள மகரந்தத் தாள்கள் குங்குமப்பூ எனப்படும். நிறம் செம்மஞ்சள் தண்ணீரில் விட்டால் சிறிது நேரத்தில் நீர் முழுதும் செம்மஞ்சள் நிறம் பெறும். காஷ்மீரத்தில் நிறைய பயிராகின்றது. பெரும்பான்மை கடைகளில் விற்பது போலியாகும்.

குணாதிசயம் : விந்து நட்டம், தாகம். மேகநீர், சுரம், பித்தாதிக்கம், தலைவலி ஆகியன நீங்கும். கர்ப்பமடைந்த பெண்கள், இதனை வெற்றிலையோடு கலந்து உண்டால், அல்லது பாலிட்டுக் காய்ச்சி அருந்தினல், சுகப்பிரசவமுண்டாகும். குழந்தையும் திடமாயிருக்கும்.

கொஞ்சி

வேறு பெயர்கள்:

காட்டுக் கொஞ்சி. ஆங்கிலம்: Limonia Pentaphylla,

விபரம்:

இந்தியா. இலங்கை முதலிய இடங்களில் பயிராகும் சிறுமரம். எனினும். அரிதாகக் காணப்படுகிறது.

சுவை:

துவர்ப்புச்சுவை: வெப்பமகற்றும்.

குணாதிசயம்:

இதன் பட்டையைக் கஷாயமிட்டு 50 மி லி அளவு காலையில் குடித்துவர குழந்தைகளின் மாந்தம், கணச்சூடு. வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியன நீங்கும்.

கடற்கொஞ்சி

வேறு பெயர்கள்:

ஆங்கிலம்: Henry Bush china Box Murraya excotica.

தெலுங்கு: நாககொலங்கா—

மலையாளம்: காட்டுகொஞ்சி

சமஸ்கிருதம்: ஏகாங்கி

உபயோக உறுப்பு: இலை, பூ, பட்டை

விபரம்:

சுவை: கைப்பு, துவர்ப்பு, பிரிவு, வெப்பம்

குணாதிசயம்:

பசியைத் தூண்டும், குளிர்ச்சி தரும், உடலுக்கு வலிமையைத் தரும், மணம் பரப்பும், இலை அல்லது பூவை நீரில் ஊற வைத்து அந்த

நீரை 50 மில்லி அருந்திட இருமல், தாகம், உடல் எரிவு ஆகியன நீங்கும்

கோடிக்காக்கட்டான விதை

வேறு பெயர்கள் :

ஜிரிகி விரை. ஆங்கிலம்: Pharbitis Nil; Kaladana Seeds.

தெலுங்கு: ஜிரிகி-விடிலு

கன்னடம்: கௌரி ஜொ

விபரம் :

இந்தியாவெங்கும் பயிராகும் ஒருவித பூண்டினம். இதில் சிவப்பு இனமும் உண்டு.

உபயோக உறுப்பு :

உலர்ந்த விதை

குணாதிசயம் :

சுவை : இனிப்பு கலந்த புளிப்பு, குளிர்ச்சி தரும்.

நாட்பட்ட மலம், வயிற்றுவலி ஆகியன தீரும்.

கொடிவேலி

வேறு பெயர்கள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகளில் சிறப்பான இடம் பெற்றமூலிகை. நிறைய வேறு பெயர்கள் உண்டு. அவற்றில் சில: கருநாகம், கொடுவேலி, கொடிச்சி சித்திரமூலம் ஆகியன மக்கள் அறிந்தவை.

விபரம் :

கொடிவேலியில் மூன்று பிரிவுகளுண்டு.

(1) கருங்கொடிவேலி (Plumbago Capensis)

(2) செங்கொடிவேலி (Plumbago Rosea)

(3) வெண்கொடிவேலி (Plumbago Lavlaulca)

எனினும் இம்மூன்றின் குணமும் பெரும்பான்மை ஒன்றேயாகும்.

குணுதிசயம் :

கருப்புகொடிவேலி

வேர்—கார்ப்புச் சுவை உடையது, பசியைத் தூண்டும்.

செங்கோடிவேலி

இதன் வேருக்கு உட்செய்கை, புறச் செய்கை என இரு செய்கை உடையது.

உட்செய்கை—உஷ்ணம் செய்யும் தடிப்பை உண்டாக்கும்.

புறச்செய்கை—புண்ணாக்கி—கொப்புளம் எழுப்பும்.

இதன் வேரை முகர்ந்து பார்த்ததில் சிலருக்கு மூக்கில் இரத்தம் கொட்டியுள்ளது.

சிவப்பு சித்திரமூலம்-செம்பைப் பற்பமாக்கப் பயன்படுகிறது. கபம் வீக்கம், வாதம், சூலை, வாய்வு சுகசந்நி, தலைநோய் ஆகியன தீர்க்கும்.

வெண்கொடிவேலி

விபரம்

பெரும்பாலும், வேலிகளிலும் புதர்களிலும் காணப்படுவது.

வேர் பயன்படுத்தப் படுவதால், அதன் சுவை கார்ப்புடையதாகும் வெப்பம் தரக்கூடியது.

முறைவெப்பம் அகற்றும். வியர்வை உண்டாக்கும். இதன் மருத்துவப்பயன் அதிகமாகும். நம் நாட்டு மூலிகைகள் தொகுப்பில் விரிவாகக் காணலாம்,

(தொடரும்)

சோற்றின் வகையும்-விளக்கமும்

சோறு சாதாரணமாக தென்னிந்தியாவில் உபயோகப்படும் அரிசி கம்பு, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் உமி போக்கி சமைத்த உணவு, ஆனால், அரிசி உணவே பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி என இரண்டு வகை சோற்றைக் குறிக்கும். வேறு தானியங்களின் சோறும் கீழ் மக்களின் உணவாகலின், அவ்வளவு மிகுதியாக உபயோகப்படுவதில்லை. இவ் உணவுகள் தென் நாட்டுக்குரியது. வட இந்தியா, மற்ற தேசங்களில் கோதுமையை பலவிதமாக பாகம செய்து சமைத்து உணவாகக் கொள் வார்கள். ஆகவே, பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் தென்னாட்டு அரிசி சோறு முதலிய உணவுகளையே குறிக்கும். இவ்வகை உணவுகளின் (1) குணத்தையும் தன்மையையும் கருதியும், (2) பலதானியங்களின் அரிசி வகை உணவுகளை நோக்கியும், (3) உணவில் பல பண்டங் களுடன் கூட்டி யுண்ணுவதையும், (4) பல்வேறாக சமையல் செய்யும் வகையை நோக்கியும் அடியிற் கண்டபடி பலவிதமாக பிரிக்கப்பட் டுள்ளன.

அதிக சூடுகை சோறு

உதிர பித்தம், தாகம் உண்டாகும்.

அற்ப சூடுகை சோறு

திரிதோஷம், பீனிசம், அரோசிக நோய்கள் போம். உடம்பிற்கு ஆரோக்கியம், வலிமை இவைகளைக் கொடுக்கும்.

பழஞ் சோறு

முன்னாள் தண்ணீரிலூறிய குளிர்ந்த சோறு, ஆரோக்கியம், தாது விருத்தி, பசி உண்டாம். உடம்பின் உஷ்ணம் போம்.

மோர் பழையது

பழைய சோற்றில் மோர் கூட்டிய அன்னம், உடம்பெரிச்சல், பித்தாதிக்கம் விலகும். கபமும் தூக்கமும் உண்டாம்.

புளித்த சோறு

புளித்த பழையது உடம்பிற்கு சூடு உண்டாம். பித்தாதிக்கம் போம்.

ஊசிய சோறு

சலிப்பு அன்னம், பித்தம் தூக்கம், வாத கோபமுன்டாம்.

சமையாச் சோறு

முழுதும் வேகாத சோறு அசீரணம், மலச் சிக்கல் உண்டாம். அன்னரசம் பரவாது

அழிந்த சோறு

நூலிழைந்த சோறு.

குழைந்த சோறு

குழையும்படி வெந்த சோறு. இருமல், மாந்தம், பலவீனம், பீனிசம் ஏற்படும்.

சுத்த சோறு

கிரமப்படி சமைத்த சோறு.

மேற்கண்ட வகைகள் நெல்லரிசி சோற்றின் நிலைமையை மாத்திரம் குறிக்கும்.

புழுங்கலரிசி சோறு

அவித்த அரிசி சோறு வாதம் அணுகாது, நோயாளியின் பத்திய உணவு. எளிதில் சீரணமாகும்.

கருங் குறுவை அரிசிச் சோறு

கருப்பு நெல்லைக் குத்தி எடுத்த அரிசி சோறு. யோகிகள் பத்திய உணவு. திரிதோஷத்தை சம நிலையில் நிறுத்தும். அன்றியும் வாயு, இடுப்பு வலி முதலிய நோய்களைப் போக்கும்.

பச்சரிசி சோறு

அவிக்காத அரிசி சோறு. வாயு உண்டாம். எளிதில் செறிக்காது. வாதம், பலம் உண்டாகும் நோயாளிக்கும், குழந்தைகளுக்கும் உதவாது.

கம்பு சோறு

கம்பு குத்திய சோறு. இருமல், காசம் உண்டாம். உடம்பு பருக்கும்.

தினை சோறு

தினையை மாவாகச் செய்து சமைத்த சோறு. திரிதோஷ கோளா றைப் போக்கும். தாது விருத்தியும், ஆரோக்கியமும் உண்டாம்.

சாமை சோறு

சாமை குத்திய சோறு. சாமைச் சோறு. உடம்புக்கு ஆரோக்கிய மும், வாத நோய், சயம் முதலிய கப நோய், வீக்கம் போம். தாதுபுஷ்டி உண்டாம்.

சோளச் சோறு

குத்தி மாவாகச் சமைத்த சோறு. சொறி, சிரங்கு, புண் முதலிய சரும நோயுண்டாகும். மருந்தை முறிக்கும்.

வரகுச் சோறு

குத்தி எடுத்த வரகரிசிச் சோறு. கிரந்தி, விரணம், புண், பித்தா திக்கம் உண்டாம்.

கோதுமைச் சோறு

குத்தி நொய்யாக சமைத்த சோறு. பலம், தாது புஷ்டி, பித்தம் இவை உண்டாம். நீரழிவு நோயாளிககு பத்திய உணவாகும்.

கேழ்வரகுச் சோறு

இதுவே கேழ்வரகை மாவாக அரைத்து கிளறிய களி உருண்டை—உடம்பிற்கு பலம், எளிதில் சீரணமாகாது. உடம்பு சூடுண்டாகும். தாகம், மல வறட்சி யுண்டாம். சீதளம் போம். நீரழிவுக்கு பத்திய உணவாகும்.

குழம்புச் சோறு

இது மரக்கறி, இறைச்சி, இவைகளேயும், காரம், புளிப்பு, முதலிய சுவைகளைக் கருதியும் வாத பித்த சிலேட்டுமம் பேதப்படும். ஆகவே மேற்கண்ட கூட்டு வகைக்குள்ள குணமே இதற்குண்டு.

பால் சோறு

பசும்பால் சோறு—பித்த கோபம், தாகம் போம், மந்தம். இரத்த சுத்தி, பலம், வீரியவிருத்தி, தேக புஷ்டி யுண்டாம்.

நெய் சோறு

நெய் கூட்டிய சோறு—கண் குளிர்ச்சி, சீரணம் உண்டாகும். உடம்பின் உஷ்ணம் மலச்சிக்கல் போம்.

எண்ணெய் சோறு

நல்லெண்ணெய் கலந்த சோறு. உடம்புக்கு பலம். புணர்ச்சியில் திடம், நல்ல பசி உண்டாம். வெட்டைச் சூடு போம்.

பருப்புச் சோறு

பருப்பு குழம்பு சோறு அக்கினி மந்தம், வாதப் பித்தகோபம், போம் வாயு உண்டாம்.

மோர் சோறு

மோர் கலந்த சோறு, பசி உண்டாம். மேக மூத்திரம், முளை மூலம், பாண்டு, கிராணி, சோபை விலகும், விரணம் ஆருது.

இரசம் சோறு

மிளகு ரசம், சாதம் இதற்கு மிளகு குணமே யுள்ளது. முக்கியமாக குளிர் சுரம், அசிரணம், அரோசகம், காது குத்தல், குன்மம், கபம் போம்.

தண்ணீர் சோறு

தண்ணீர் கலந்த சோறு — திரிதோஷம் குறையும். தாகம், சுரவெப்பம் போம். ஆரோக்கியமுண்டாம்.

இறைச்சிச் சோறு

மாமிசம் சேர்த்து பாகம் செய்த சோறு. இதற்கு புலவு என்று பெயர். பலவிருத்தி, அதிமந்தம், மலச்சிக்கல் உண்டாம். இரணம் ஆருது.

கிச்சிடி சோறு

கறிமசாலை காய்கறிக்கு மிகுதியாகக் கூட்டி, நெய் சேர்ந்து வாசனை யூட்டிய சோறு, தேக புஷ்டி, பலம், தாது விருத்தி உண்டாம், ஆனால் மந்திக்கும்.

கட்டுச் சோறு

வழிப் பிரயாணத்திற்காக தயாரிக்கும் சோறு—உடம்பு குத்தல், நீரடைப்பு, இரைப்பு, தாகம் இருமல், கண்டமாலை இவைகள் உண்டாகும். ஒழுக்கு வெள்ளை போம்.

பொங்கல் சோறு

கஞ்சி வடிக்காது சமைக்கும் சோறு. இது வெண் பொங்கல், சருக்கரை பொங்கல் என இரு வகைத்து. பொதுவாக அருசி, வாந்தி, தாகம், பலம் உண்டாகும்.

கஞ்சி சோறு

சோற்றுடன் வடித்த கஞ்சியையும் சேர்த்த உணவு—உடம்பு பருக்கும், உடம்பு சூடு, பித்தகோபம் போம், கபம் உண்டாகும்.

பட்டைச் சோறு

இதுவே ஒதனம் என்பது. இது பொங்கல் இனத்தைச் சேர்ந்தது. குணமும் அவ்வாறே—பசி, களைப்பு, போம். தாகம் நித்திரை உண்டாம்.

மறுவுலைச் சோறு

இதுவே புனற்பாகம். நோயாளிக்கு மத்திய உணவு, திரிதோஷம் போம், சுரவெப்பம் போம். களைப்பு நீங்கும், தாகமடங்கும்.

நோயும் - தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc , M.A.,

1. மூளைத் தாபன நோய்

மனித உடம்பின் இயக்கத்திற்கும், உணர்வுகளின் சலனத்திற்கும் முதற்காரணமாக உள்ளது மூளை மண்டையோட்டினுள் பலத்த பாதுகாப்பில் வைக்கப்பட்டுள்ள மூளையையும், நோய்கள் தாக்கி, பல்வேறு தொல்லைகளுக்குள்ளாக்குகின்றன. மூளையைப் பற்றி வரும் பல நோய்களில் தலையாயது—மூளை தாபன நோய். இந்நோயின் தன்மைகளை அகத்தியர், தன் நூலில் கீழ்கண்டவாறு, துல்லியமாக கணிக்கின்றார்.

நோயின் பெயர் :

மூளைத் தாபன நோய்

நோய் தாக்கும் பகுதி

மூளையும், மூளையைச் சுற்றியுள்ள மூளைச் சவ்வும் தாபனம். (அழற்சி) அடைவதால், இப்பகுதிகள் தாக்குறும்.

நோயின் குறி குணங்கள்

1. முதலில் காய்ச்சல் தோன்றும்.

2. குமட்டலும், அதனைத் தொடர்ந்து வாந்தியும் உண்டாகும்.

3 கழுத்துக்கு மேல் உள்ள பகுதிகளில் வலியுடன் வேதனை தோன்றும்.

4. நாடியின் நடை பின்னி, அக்கிரம நாடியாக நடக்கும்.

5. உடல் நலனை கெடுக்கும், மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

முதலில் தோன்றும் இவ்வகைத் தன்மைகளுடன், நோய் நீடிக்குமே யானல், அடுத்த நிலேயில். நோயாளிக்குக் கீழ்க்கண்ட நோயின் குறி குணங்கள் தோன்றும்.

1. வெளிச்சத்தைக் கண்டாலோ அல்லது சாதாரணமாக கேட்கக் கூடிய சத்தத்தைக் கேட்டாலோ வெறுப்புற்று சகிக்கமாட்டான்.

2. தூக்கம் அறவே வராது.

3. மனம் கலவரமுற்றும் அதனுல் முகம் விகாரம் அடையும்

இங்ஙனம். ஆரம்ப நிலேயில் இந்த நோய், மூன்று நாட்கள் இருக்கும். அதற்கடுத்த நிலேயில் தீவிரமடையும்.

மூன்று நாட்களுக்குப்பின்

1. நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்து மயக்கம் தோன்றும்.

2. பேசும் வார்த்தைகள்—பிதற்றலாக இருக்கும்.

3. படிப்படியாக, பேச்சு, பார்வை ஆகியன மந்த மடையும்.

4. கண்கள் விரிந்து பெரிதாகப் பிதுங்கியதுபோல் தோற்ற மளிக்கும்.

5. வலக் கண்ணின் ரப்பை அசைவற்றுப் போகும்.

6. அடிக்கடி மேல் மூச்சு இழுப்பதுபோல் கொறக்கை வலி தோன்றும்.

மரண அறிகுறி

இந்த நிலேயிலும் நோயை அப்படியே விட்டு விட்டால், மரணத்திற் கேதுவான அறிகுறிகள் தோன்றும். அவை,

1. முகம் பிரேதம்போல் காணும்.

2. இரு பற்களிடையே ஊத்தை தோன்றும்,

3. உடல் முழுதும் வியர்வை தோன்றி குளிர்ச்சியுடன், மல மூத்திரங்கள் தானகவே வெளியேறும்.

4 கை கால்களில் உதறல், இசிவு ஆகியன அவ்வப்போது காணும்,

5. இறுதியில், உடலியக்கம் நின்று மரணம் உண்டாகும்.

மூளையை பற்றினாலும், மூளைச்சவ்வினைப் பற்றினாலும் வரும் முதல் அறிகுறிகள்

இந்த தாபனம், மூளையைப் பற்றும்போது, முதலில் குமட்டல் வாந்தி வரும்.

மூளை சவ்வினைப் தாபனம் பற்றும்போது, குமட்டல் வாந்தி வாராது. அதற்குப் பதிலாக, இசிவு தோன்றும்.

நோய்க் காரணம்

தட்டம்மை வருவதாலும், மூளையில் அடிபடுதலாலும் காதெலும்பின் நோயாலும், இந்தக் கடுமையான நோய் காணும், சில வேளைகளில் இந்த நோய் குணமாவதும் உண்டு.

குணம் பெற வழிமுறை — மருத்துவம்

மரணத்தைத் தரக்கூடிய இந்நோயினின்று குண பெற முதலில் பேதிக்குக் கொடுக்கவும். பிறகு, ரசம் சேர்ந்த கற்ப மருந்துகளைக் கொடுக்கவும். தலையில் ஈரம் சேர்த்த துணியை அடிக்கடி வைக்கவும். இவற்றிற்குமேல், 'அக்கினி பிளாஸ்திரி' என்றொரு சிகிட்சையை பிடரியில் வைத்து கட்டினால் இந்த நோய் குணமாகும் என்கின்றார். அக்கினி பிளாஸ்திரி என்ற முறை சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளதா என்பது ஆய்வுக்குரிய ஒன்று. இதனைப் பின்னர் காண்போம்.

காலிகா மூளை தாபன நோய்

இரண்டுவித மூளை தாபனங்களைப்பற்றிக் கூறிய அகத்தியர் மூளைச் சவ்வின தாபனம் அதிகமானால், வரும் காலிகா மூளை தாபன நோய் வரும் என்றும், அதன் தன்மை, குறி குணங்களைக் கீழ்க் கண்டவாறு கூறுகின்றார்

நோயின் தன்மை

1. குபீரென்று வரும். இந்நோய் வரும்போது மனம் அழற்சி அடைந்து நோயாளி பலவீனம் அடைந்து படபடப்புடன் பேசுவான்.

2. தெத்துவாய்ப் பேச்சு தோன்றும்.

3. தலைவலியும் பசி மந்தமும் உண்டாகும்.

4. மலச்சிக்கல் தோன்றி அக்கிரம நாடி தோன்றும்.

5. நாளாக நாளாக, மறதி தோன்றும்.

6. குரல் ஒலியும் குன்றும். கைகால்கள் அசைவற்றுப் போகும்.

7. உடல் பொதுவாக தளர்ச்சி அடையும்.

அடுத்த நிலையில், கைகால் இசிவுற்று, முடக்கிக் கொள்ளும். மூளையில் சீழ் கட்டிக்கொள்ளும்.

நோய்க் காரணம்

மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் குன்றினுல், அந்த இடம் மிருதுவாகி, வெள்ளை நிறம் அடைந்து, கட்டியாகி விடும். பிறகு அழற்சியுற்று, மெழுகு போலாகி விடும். இதனை மூளையில் தோன்றும் மாமிசக் கிரந்தி என்றும் கூறுவர்.

'மூர்க்கத்தனமான நோய்' என்று அகத்தியர் தன் நூலில் குறிப்பிடுவதால், இதற்குரிய மருத்துவ முறைகளைக் குறிப்பிடவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

(தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

[இப்பகுதியில், மருத்துவம். நோய்கள் பற்றிய விளக்கம், உணவு பழக்கங்கள். மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகள், மற்றும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள் பற்றிய கேள்விகளுக்கே பதிலளிக்கப்படும். வினுக் களை, ' நோயும் மருந்தும்'' மூலிகை மணி, எண். 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி நகர், சென்னை-17. முகவரிக்கு அனுப்பலாம். இதுவரை வெளிவந் துள்ள சிறந்த கேள்வி பதில்களைத் தொகுத்து இரண்டு புத்தகங்களாக வெளியிடபபட்டுள்ளது ரூ 6-25 M.O செய்து மேற்கண்ட முகவரி யில் பெறலாம்.

வினு : அன்புடையீர் தாங்கள் சித்த வைத்திய முறையில் நோயாளி களின் குறையைத் தீர்த்து மிகவும் பிரசித்தியடைந்தவர் என்பது தமிழ் நாட்டில் உள்ளவர்களுக்கு நன்ருய்த் தெரியும்.

நான் நேரில் வர வசதியற்ற நிலைமையில் இருப்பதனுல் இந்த கடித மூலமாக ஆலோசனை கேட்க விரும்புகிறேன்.

வெங்காயம் சித்த மருத்துவத்தில் கைகண்ட ஒருமருந்து. சாதாரண மாக உணவுடன் இதை எல்லோரும் சேர்த்துக்கொள்ளுகிருர்கள். ஆனுல் சில நாட்களுக்குமுன் வைத்திய சிகிச்சை முறையில் இது மிகவும் பயன படும் என்று ஒரு பத்திரிகையில் படித்தேன். அதன் சாராம்சம். ''Native Medicine lays down that onion extract mixed with honey is an effective treatment for High Blood Pressure Extensive researches in the united kingdom has definitely proved that onion extract lowers blood lipid (Cholestrol) level and thus may prevent heart attack.''

இதைப்பற்றி தங்கள் விளக்கம் தெரிவிக்கவும். மேலும்,

1. Onion Extract (வெங்காய ரசம்) என்ருல் கல்வத்திலோ மற்ற சாதனங்களினுலோ இடித்து, நல்ல சுத்தமான துணியில் கட்டி பிழிய வேண்டுமா?

2. தேனுடன் இந்த வெங்காய ரசம் சேர்ப்பது என்ருல் சமபாக மாக சேர்க்க வேண்டுமா? எந்த அளவு?

3. பச்சை வெங்காயம் நல்லதா அல்லது வேகவைத்த வெங்காயம் நல்லதா?

4. இரத்த அமுக்கத்திற்கு (High Blood Pressure) ஒரு நாளைக்கு எத்தனை வேளை சாப்பிட வேண்டும்? சாப்பிட்டா பிறகா அல்லது முன்பா?

விடை: தங்களின் வினாவிலேயே. ஆதார பூர்வமான விடை அறிவியல் சான்றுடன் கொடுத்துள்ளீர்களே! எனினும் தங்களின் ஐயத்தினை நீக்குவது எம் கடமை.

வெங்காயம். நம் நாட்டு மருத்துவத்தில் மட்டுமின்றி, உணவு முறையில் பெரிதும் இடம் பெற்றிருப்பதன் காரணம். இரத்தத்தை தூய்மை செய்யவும். இதயத்தின் வலிமைக்காகவும் ஆகும் இரத்தத்தில் கலக்கும் நஞ்சுத் தன்மையை நீக்கி இரத்த ஓட்டத்தை அபிவிருத்தி செய்வதில் வெங்காயம் நிகரற்றது. இவற்றைவிட இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரையை குறைக்கும். (Blood Sugar).

வெங்காயம் பயன்படுத்தும் முறை

1. வெங்காயத்தை சீரகம் சேர்த்து பொறித்து சாப்பிடலாம். இதனால் பித்த மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரை ஆகியவை குறையும். தினம் இருவேளை காலை, மாலை சாப்பிடலாம்.

2. பச்சை வெங்காயத்தை இடித்து 1 அவுன்சு, சாறு பிழிந்து அத்துடன் அரை அவுன்ஸ் தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் தினம் சாப்பிடவும். இதன் மூலம் தாங்கள் குறிப்பிட்ட இரத்த அழுத்த நோய் படிப்படியாக குறையும். அத்துடன் (Blood Cholestrol) கரைந்து, இதய பாதிப்புகள் தடுக்கப்படலாம். தினம் 1 வேளை போதும்.

வெங்காயம் பற்றிய மற்ற விவரங்களை "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" கட்டுரைத் தொகுப்பில் காண்க.

வினா: தங்கள் இதழில் அடிக்கடி, அக்கினி மந்தம்' என்று குறிப்பிடுகின்றீர்கள்—இதன் விளக்கம் தேவை?

விடை: உடம்பில் சூடு அதிகமாகி விட்டால் சாப்பிட்டவுடன் வயிறு பொருமலுடன் இரையும். அப்போது மறுபடியும் சாப்பிடத் தோன்றும் சாப்பிட்டபின் மறுபடியும் இரையும்—உட்சூட்டினால் உண்டாகும் ஓர் வித செரியாமை நோய் இது.

வினு: இளநீர் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் என்ன ?

விடை: பொதுவாக இளநீர்—இரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்களைப் பலப்படுத்தும். தாகத்தை அகற்றும். மூத்திரத்தை வெளியேற்றும். இளநீரைக் காய்ச்சி ஆறவைத்து சீதபேதிக்குக் கொடுக்கலாம். ஈரல் நோய், மஞ்சள் காமாலை, இரத்தக்குறைவு நோயுடையவர்கள் அடிக்கடி இளநீர் சாப்பிடலாம். நெஞ்சு எரிச்சல், மகோதரம் போன்ற நோயுடையவர்கள் வாரம் இரண்டு (அ) மூன்று இளநீர் சாப்பிடுவது நல்லது.

வினு: இளம் பிள்ளை வாதம் நோய் எதனுல் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தடுக்க நம் நாட்டு மருத்துவம் உள்ளதா?

விடை: இளம் பிள்ளை வாதம் என்பது குழந்தைகளைப் பீடிக்கும் ஓர் வாத நோய். இந்த நோய் திடீரென்று பீடிப்பதாலும், நாட்பட்டால் குணமாக்குவதும் சற்று கடினமே. குழந்தைகட்கு இரத்த ஓட்டம் ஒரு பக்கம் குறைவதால், அப்பக்கத்துக் கை, கால், முகம், முதலியன சூம்பி விடும். சிலவகைக் கிருமிகளால் இந்நோய் பாதிக்கப்படுவதாகக் கருதப் படுகிறது.

கர்ப்பக் கோளாறு, அறுவை மூலம் குழந்தை வெளிப்படுதல், இசிவு நோய் ஆகியவற்றுலும் இவ்வாத நோய் ஏற்படுவதுண்டு. குழந்தைகட்கு மூக்கிரட்டை வேர், தூதுவளை,கற்பூரவல்லி ஆகியவற்றை கொடுத்துவர, நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

வினு: பசியைத் தூண்டுவதற்காகப் பல மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்திய நீங்கள், இப்பஞ்ச காலத்தில்—பசி எடுக்காதிருக்க ஏன்சில மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்தி—பஞ்ச நிவாரணம் செய்யக்கூடாது?

விடை: நல்ல கேள்வி! பசியை அடக்கும் பச்சிலையைப்பற்றி நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். ஆனுல் அதைப்பற்றிய தகவல் உள்ளதே தவிர, அதனை இன்னும் கண்ணுல்கூட நான் காணுத நிலையில் எப்படி அறிமுகப்படுத்துவது பழங்கால சித்தர்கள் தம் காய சித்திக்காக, சில மூலிகைகளை இரண்டு ஆண்டிற்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவார்களாம். 'ஈராண்டு மூலி' என்று பரிபாஷையாக அம்மூலிகைகளுக்குப் பெயர்.

வினு: சூட்டினுல் வரும் இருமல் நீங்கிட எளிய சிகிச்சை கூறவும்

விடை: 'அதிமதுரப் பால்' என்று நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். அதனை வாங்கி 1 துண்டு வீதம், காலை மாலை, இரவு— மூன்று வேளை சப்பி அதன் சாற்றை விழுங்கி வர, சூட்டிருமல் நிற்கும் அல்லது விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் கறந்த பசும்பாலில், நுரை யுடன் இருக்கும்போதே, இரண்டு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் கலந்து குடிக்கவும். சூட்டிருமல் தணியும்.

வினா: சிறு நீர்த் தாரையில் 'கல்லடைப்பு'க்கு தற்காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை ஒன்றுதான் வழியாக உள்ளது. மூலிகை சிகிச்சை ஏதேனும் உளதா?

விடை: மறைந்த கோவை விஞ்ஞானி திரு G. D அவர்கள் கல்லடைப்பு வாராமலிருக்கவும், வந்ததைப் போக்கவும், வாரம் இரு முறை வாழைத் தண்டைக் கூட்டு செய்து சாப்பிட்டால் குணமாகும் என்கின்றார். இதனை மேற்கொள்வது கல்லடைப்பு வாராதிருக்க வந்த பின் போக்க, வெங்காயச் சாறு 1 அவுன்சு கழற்சிக் கொடியின் இலைச் சாறு 1 அவுன்ஸ் கலந்து—வெறும் வயிறறில் குடித்து வர, கல்லடைப்பு கரையலாம்.

வினா: 'கீரிப் பூச்சி' எனப்படும் சிறுசிறு பூச்சிகள் மலத்தில் வெளியாகிட என்ன செய்யலாம்?

விடை: முருங்கையிலைச் சாறு 1 அவுன்ஸ் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க, அவை மலத்தில் வெளியேறும்.

வினா: தற்காலத்தில், ஓட்டல் பண்டங்களை நீக்கி என் போன்றோர் வாழ்வது இயலாது பெரும்பாலும் கலப்படமாகி உள்ள ஓட்டல் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதால் பித்தம் அதிகரித்து— அதன்மூலம் அஜீர்ணம், பசியின்மை. வயிற்றுப் போக்கு ஆகியன உண்டாகின்றன. இவற்றை வராமல் தடுக்க அன்றாடம் பயன்படுத தக்கூடிய எளிய முறை ஒன்று கூறவும்.

விடை: ஓட்டல் பலகாரங்களில் பித்தம் அதிகரித்து வயிற்றின் கோளாறுகள் உண்டாகும் என்பது உண்மை. இதனைப் போக்க, ஓட்டல் பண்டங்களில பெரும்பான்மை எண்ணெய் பொருள்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவும். இரவில், ஆரஞ்சு, மலைவாழை, பேரிச்சம் பழம், ஆப்பிள், மாதுளைபோன்ற பழங்களை சாப்பிடுங்கள். இதனையும் மீறி வரும் பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த எளிய வழி:—

நல்ல தூய்மையான குடகு மலைத்தேன் 100 மில்லி வாங்கி அதில் சுத்தமாகத் தோல் சீவிய இஞ்சியை துண்டு வில்லையாக்கி, கலந்து ஊற வைக்கவும். எவ்வளவு நாட்களானாலும் கெடாது. பித்தத்தால் வரும் தொல்லைகளை நீக்க இந்த 'தேன்—இஞ்சி'யை, 1 டீஸ்பூன் சாப்பிடவும். பித்தம் தணியும்.

வினா: ஐயா, திரைப்படம், சிவப்பு விளக்குக் கதைகள் ஆகியவற்றைப் படித்து, என் உணர்ச்சிகளின் தூண்டுதல் பெற்ற தன் பலன், வெளிப்படுத்த வெட்கப்படும் தீய பழக்கங்கட்கு அடிமையாகிவிட்டேன். அதன் பலனாக உடல் தளர்ச்சி, வாழ்வில் பிடிப்பின்மை, அசதி, சோர்வு, அறிவில் மந்தம் ஆகியன ஏற்பட்டு அவதியுறுகிறேன். சில நண்பர்களிடம் கூறியபோது, அவர்களும் இம்மாதிரி துன்புறுவதை அறிந்தேன். சுருக்கமாகக் கூறப்போனால் இன்றைய சமூக அமைப்பில், திரைப்படமும், கவர்ச்சிக் கதைகளும், என்போன்ற இளைஞர்களின் வாழ்வை பாழடிக்கின்றன. 'பட்டால்தான் தெரியும்' என்பது எவ்வளவு உண்மை! என்போன்றோர்க்கு. உடல் நலம் பெற வழி உண்டா! ஆங்கில மருத்துவர்களை யோசனை கேட்டால், பலவித ஊசி, மாத்திரைகளைத் தருகின்றனர். சாப்பிடும்வரைதான் குணம் தெரிகிறது. மூலிகைகளில் இயற்கைச் சக்திகள் இருப்பதால், எவ்வித மூலிகைகளைச் சாப்பிட்டால், உடல்நலம் பெறலாம் என்பதை என்போன்றோர் நலம் கருதி வெளியிடவும்.

விடை: நன்னெறி நல்கல் வேந்தற்குக் கடமை ஆனால், நாகரீகச் சமுதாயத்தில், திரைப்படமும், கவர்ச்சியும், 'புரட்சியாகக்' கருதி, மக்களால் பாராட்டப்படுகிறது. அவற்றால் வரும் கேடுகளை அரசு அறிந்தும், அறியாமல் இருப்பது ஆரோக்கியமான சமூக வாழ்வுக்குகந்தது அல்ல.

எனினும் உம்போன்ற இளைஞர்கள் வாழ்வில் இத்தகைய துன்பம் நீக்க சில வழி முறைகள் கூறலாம்.

கீழாநெல்லி, அரைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, பசளைக் கீரை, புளியாரைக் கீரை, தூதுவளை ஆகியவற்றை கிடைக்கும்போதெல்லாம் சாப்பிடவும்.

2. கூடியவரை, சிந்தனைகளை அறவழியில் செலுத்துக.

3. இழந்த சக்தியைப் பெற எமது தயாரிப்பான "மூலிகைக் காய கல்பம்" சாப்பிடலாம் நற்பலன் தரும்.

4. பேரீச்சம் பழம், சீமை அத்திப் பழம், தேன், மலை வாழை, முருங்கைப் பூ, ஆரஞ்சு ஆகியவற்றையும் தினம் சாப்பிடலாம்.

தங்களின் அனுபவங்கள் எதிர்கால சந்ததிகட்கும், அரசுக்கும் சமூகத்திற்கும் விடுத்த எச்சரிக்கையாகவும், பாடமாகவும் இருக்குமே யானல், விரைவில், இச்சமுதாயம், மாறும் — மாறட்டும்.

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

திடீரென்று வரும் தொண்டைக்கட்டு குரல் கம்மல் நீங்க

கற்பூரவல்லி இலை 5 எடுத்து அதில் இரண்டு இலவங்கம், 3 மிளகு வைத்து மடித்து மென்று விழுங்கவும். தொண்டைக் கட்டுடன் கூடிய இருமல் நீங்கும்.

குப்பைமேனி இலை, முருங்கை இலை, இரண்டையும் இடித்து சாறு எடுத்து அதில் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து இளம் சூடு செய்து தொண்டையின் மேல் புறத்தில் நெஞ்சுக் குழியிலும் பற்றுப்போட்டுவர, அவை நீங்கும்.

வயிறு உப்புசம், மலச்சிக்கல், குன்மவலி நீங்கிட

கடுக்காய் (கொட்டை நீக்கி)	150	கிராம்
திப்பிலி	40	,,
சுக்கு (தோல் நீக்கியது)	50	,,
சீரகம்	30	,,
ஓமம்	20	,,
இந்துப்பு	10	,,

இவ் ஆறு கடைச் சரக்குகளையும், காய வைத்து—பொடித்து, சலித்து பத்திரப்படுத்தவும்.

வயிற்றுவலி, உப்புசம், மலச்சிக்கல், குன்ம வலி—ஆகியன வரும் போது—கால் டீஸ்பூன் வாயிலிட்டு, மோர் குடிக்கவும். காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட அவை நீங்கும்

வாய்ப்புண், வயிறு எரிச்சல் குணமாக

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	200	கிராம்
சீரகம்	20	,,
லவங்கப்பட்டை	20	,,
இந்துப்பு	40	,,

இஞ்சியை நன்றாக நறுக்கிக்கொண்டு, மற்றவற்றை தூள் செய்து கலந்துகொண்டு பாத்திரத்தில் எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு வெய்யிலில் 5 நாட்கள் காய வைத்துப் பின் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

'ஹைப்பர் அசிடிடி' எனப்படும் வயிறு எரிவு, வாய்ப்புண் ஆகியன வந்தபோது, இரண்டு சிட்டிகை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்க அவை குணமாகும்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

பேரன்புடைய டாக்டர் ஐயா அவர்கட்கு,

தாங்கள் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை உபயோகித்து வந்த வகையில் சுமார் 12 வருட காலத்திற்கு முன் ஆபரேஷன் செய்தும், பார்வைக் குறைவு இருந்ததை தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் பயன்படுத்திய பிறகு, கொஞ்சம் குணம் அடைந்து வருகிறது

மிக்க நன்றி.

I. ரெங்கநாதம் செட்டியார்,
லலிதா சூடம் கம்பெனி
39, மூர்த்தி செட்டித் தெரு, கும்பகோணம்

ஐயா,

தாங்கள் அனுப்பிய 'நேத்திரப் பூண்டு' தைலம் உபயோகிக்கிறேன் சுகம் தெரிகிறது. இன்னும் ஒரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
S M Meera Mohideen
Kangaraya Kurichi
Srivaikuntam

ஐயா,

நான் தங்களின் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் கண்களுக்காகப் பயன் படுத்திக்கொண்டு வருவதில் சௌகரியம் உண்டு. இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு
A. V. Ramachandran Chettiar
South St., Subramaniapuram
Arantanki (Tk)

ஐயா,

தங்கள் ஆலோசனைப்படி நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் 1 பாட்டல் பயன்படுத்தினேன். குணம் தெரிகிறது. இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு
P. Venkatrama Iyer
Coffee Hotel
Sirugramani P.O.
Tirupparaiturai S O.
639115.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,
ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ ரா. கண்ணப்பர், R.M P.
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 632001. (வ. ஆ.)

Printed at Mooliyai Mani (P) Press, Vellore, N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P.
59, Masilamani Mudali Street, Vellore - 632001.